

中小学生学习生活做起

昨日是第28个“全国爱眼日” 家校配合共同呵护好孩子的眼睛

今年6月6日是第28个“全国爱眼日”，今年的活动主题为“关注普遍眼健康”。石家庄市各个医院纷纷召开了“全市中小学近视防控大型公益讲座”，现场还开展免费视力检查等活动。“今年‘全国爱眼日’的口号是‘共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来’，近视预防需要学生、家庭和学校的共同配合。”石家庄市疾控中心学校卫生所副所长段巧红提醒。

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华



■专家为中小学生学习检查视力。



■家长带着孩子到义诊现场咨询眼健康问题。

孩子们要养成良好的用眼习惯

家住新华区的10岁女孩琳琳(化名),最近经常对妈妈说,自己眼睛看不清楚黑板上的字了。今年读四年级的琳琳,寒假进行视力检测时还显示一切正常,可最近琳琳不仅嘟囔着自己眼睛看不清,还总是用手揉眼睛、眯着眼睛看东西。

现在想想,琳琳妈妈想到,从寒假开始,女儿迷上了电子产品。每天都会玩手机、看平板电脑、看电视。琳琳妈妈说,自己和爱人工作都很忙,平时都是孩子的姥姥、姥爷接送孩子上下学,回家也是老人管理孩子的生活。

“我们在家的的时候会控制孩子使用电子产品的时间,可去上班了,就没办法控制琳琳使用电子产品的时间了。”说到这里,琳琳妈妈叹了口气,她真没想到女儿的视力下降这么快。

其实琳琳视力下降,并不是个例。要想视力好,儿童青少年要从自身做起,养成良好的用眼习惯。“特别是中小学生们,要积极关注自身视力异常迹象,例如看不清黑板上的文字、眼睛经常干涩、经常揉眼等症状,并及时告知家长和教师视力变化情况。可交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼视力不良。”段巧红说,为了让孩子们的视力健康“发展”,儿童青少年要做好眼保健操,纠正自己不良的读写姿势。特别是做眼保健操时,孩子们的注意力一定要集中,正确地按揉穴位,最好以感觉到酸胀为度。

段巧红还说,孩子们读写连续用眼时间不宜超过40分钟,每40分钟左右要休息10分钟,可远眺或做眼保健操。更要按需科学规范合理使用电子产品,非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟。

家长也要掌握科学用眼知识

家住桥西区的王女士有一个9岁的儿子果果(化名),为了让儿子不输在起跑线上,王女士从小对孩子就是各种辅导,督促孩子学习。功夫不负有心人,果果从小就喜欢阅读,学习成绩也很优异。这些都让王女士开心极了,可一年前的一次视力检测,却让王女士犯了愁。

“孩子学校进行视力测试时,发现他的视力不达标。医生提醒说,如果不及时纠正,保护孩子的视力,可能在不久的将来,孩子就需要戴眼镜了。”说到这里,王女士叹了口气。

王女士说,自己和爱人没有视力问题,所以果果视

力不达标应该不是遗传原因。在和医生一番交谈之后,排除了孩子视力不达标的遗传因素,也排除了果果视力问题是因为看电视或玩手机而导致的。“最终,医生说,或许是果果从小喜欢看书,平日看书的时候又不注意看书的姿势,加上缺乏户外运动,便导致了孩子视力出现了问题。”王女士说,医生建议,果果要加强户外运动,纠正阅读姿势,不然就真的要戴上眼镜了。

听了医生的建议后,王女士明白了,想要孩子远离近视的烦恼,就需要从小保护好孩子的眼睛。“最好的方法就是多带孩子去户外玩耍,接触大自然,这样孩子在户外自然光线的刺激下,不仅有助于缓解视力疲劳,孩子的视力也会得到明显的提升。”王女士说,这一年来,她和爱人每天都会带孩子去户外玩耍,通常都是一个小时到两个小时的时间,到了周末和假期运动时间会更长。就这样坚持了一年的时间,果果的视力已经恢复到了正常水平。

对此,段巧红建议家长们要督促孩子,让他们健康用眼。“孩子们要保持正确的读写姿势,做到‘一拳一尺一寸’,即胸部离桌子的距离一拳,眼睛离书本的距离一尺,手指离笔尖的距离一寸。让孩子们不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。”段巧红说道。

段巧红表示,家长一定要掌握科学用眼护眼知识,并引导儿童科学用眼护眼。家长设定明确规则,有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品,积极选择替代性活动取代视屏时间,如做游戏和户外活动,特别是日间户外活动。

学校可开展近视防控等课程

那么,学校该如何让孩子们拥有光明未来呢?对此,段巧红说,学校可以开展近视防控等相关健康教育课程和活动,提升师生相关健康素养。

“中小学校要严格组织全体学生每天上、下午各做1次眼保健操。”段巧红说,学校可以鼓励孩子们课间走出教室,上下午各安排一个30分钟的大课间。

段巧红还说,教师要教会并督促学生保持正确读写姿势。指导学生科学规范使用电子产品,宣传中小学生学习过度使用手机的危害性和加强管理的必要性,确保手机限制性带入校园、禁止带入课堂。而幼儿园教师在开展保教工作时,要主动控制使用电视、投影等设备的时间。

家长“有远见”孩子“不近视”

“家庭是综合防控儿童青少年近视的重要力量,家长是儿童青少年视力健康的守护者。正所谓家长‘有远见’,孩子‘不近视’。”为了呼吁家长关注孩子眼健康,营造家庭爱护眼、防控近视的氛围,河北省胸科医院眼科主任张彦坤结合临床中常被问到的问题,针对一些近视眼认知的问题进行了介绍和支招。

1.什么是近视?

近视其实就是,远处的物体不能在视网膜汇聚成像,而是聚焦在视网膜之前。儿童青少年近视之后,通常的表现是看远不清楚,看近清楚。

2.眼镜越戴度数越大?

其实这是家长们的误区,要知道近视之后,孩子们戴上合适的眼镜能够有效矫正屈光不正,减少视疲劳,从而抑制度数增长。

3.散瞳是什么意思,有坏处吗?

散瞳会使眼球睫状肌松弛,主要是为了确定真性近视还是假性近视。散瞳对眼睛不会有任何的危害。散瞳之后孩子看远处可能觉得模糊,有些畏光,这些都是正常现象,过段时间就会恢复。

4.近视了戴眼镜眼睛会不会变凸?

近视眼一般不会变凸,随着近视度数增加,眼球会向眼睛的后极部生长。除非度数特别大(比如一千度以上),眼睛后极部空间不够,才有可能变凸,与戴眼镜无关。

5.孩子近视不要紧,长大了做近视手术就行了?

做近视手术只是改变了角膜的屈光,改变不了近视造成的眼底改变。近视眼一旦发展为高度近视,随着年龄增长,增加了不可逆致盲性眼病的风险。近视度数越高,眼轴越长,视网膜变薄,据统计,成年后600度以上的近视眼发生视网膜脱离、黄斑出血、黄斑变性、后巩膜葡萄肿、开角型青光眼、白内障等眼病的概率都远高于常人。

6.近视了戴上眼镜就摘不下来了?

不少人戴上眼镜因为视觉清晰而不愿回到原来模糊状态而不摘眼镜。近视眼的人戴眼镜之前习惯了模糊状态,戴上眼镜后能将事物看清楚了,与戴镜后清晰的视觉相比,不想再回到原来模糊的视觉状态,从而主观上不愿意再摘掉眼镜,清晰和模糊来自于比较。